РЕКЛАМА

Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

Почему строгие матери опасны для дочерей: новое исследование ученых

Должны ли внуки благодарить за денежные подарки: 3 точки зрения — советы бабушкам и дедушкам

7 888

Стиль жизни / Больше ходить пешком!

Больше ходить пешком!

Эта идея не оригинальна, и все же… Не все из нас отдают себе отчет в том, что ходьба — самый простой и естественный вид физической активности, который способен помочь каждому из нас восстановить контакт с собственным телом.

Слушать своё тело | Антистресс

«Можно есть за двоих»: 5 главных мифов о беременности — 13 069

«Как научиться проще относиться к мужчинам?» — 12 141

9 правил хорошего психолога — 118 422

Со времен неандертальцев наше тело не слишком изменилось: мы были и остаемся двуногими существами, созданными природой для того, чтобы перемещаться на своих двоих с места на место. Но современный образ жизни практически избавил нас от такой необходимости: из точки А в точку Б нас быстро перемещают лифт, автомобиль, самолет.

«Человек сидящий», как остроумно называет наших современников известный антрополог Давид ле Бретон, практически разучился мерить шагами пространство и время, взаимодействовать с ними посредством тела. Чтобы вернуть в жизнь этот простой вид физической активности — ходьбу, не нужны ни абонемент в фитнес-клуб, ни контроль инструктора, ни специальная одежда.

Разумеется, лучше всего совершать променад вдоль берега моря, гулять по лесным тропинкам или в поле. Но и на улицах мегаполиса, избегая таких самооправданий, как шум, загрязненная атмосфера, вездесущие автомобили, можно проложить свои собственные маршруты для прогулок. Городские тротуары, парки и скверы тоже помогут нам почувствовать контакт со телом, получить удовольствие от соприкосновения с пространством и проникнуться красками окружающего мира.

Шаги к здоровью

«Ходьба полезна для здоровья» — как и любое подобное утверждение, ставшее аксиомой, оно почти утратило для нас смысл и не вызывает никакого желания ему следовать. Между тем появляются все новые и новые сведения о том, какой эффект производит это самое естественное из движений — ритмичный шаг.

Гарвардский университет (США) регулярно публикует результаты исследований, подтверждающие, что ходьба избавляет от боли во время менструаций, облегчает течение беременности, снимает боль в нижнем отделе спины. Кроме того, это отличная профилактика диабета, болезни Альцгеймера и мигреней.

Хождение пешком — это естественная гимнастика для миокарда и сердечных сосудов. За счет учащения сердцебиения сердечная мышца сокращается чаще, в результате к ней приливает больше крови. Но, в отличие от бега, ходьба не оказывает такой нагрузки на суставы.

«При ревматических заболеваниях обязательно нужна правильно подобранная физическая нагрузка: движение улучшает кровоток в области суставов и препятствует дегенеративным изменениям в тканях», — объясняет Анна Бочкова, врач-консультант программы RheumoAid по вопросам аутоиммунных ревматических заболеваний.

Ходьба — естественная профилактика варикозного расширения вен. Сокращения мышц голени во время движения проталкивают венозную кровь вверх, за счет чего усиливается венозный возврат крови к сердцу.

> На стопе находится огромное количество нервных окончаний (рефлексогенных зон), связанных со всеми системами организма

Еще один положительный эффект ходьбы связан с ее влиянием на нервную систему: отступает депрессия, и улучшается сон. «Напряженный ритм жизни вызывает повышение уровня гормонов стресса в крови, — объясняет кандидат медицинских наук Людмила Адашевская, главный врач оздоровительного центра «Альтера». — Ходьба помогает их нейтрализовать. Так пешая прогулка естественным путем снимает стресс».

Кроме того, ходьба повышает выработку эндорфинов — этот ее эффект изучался в университете Дюка (США). Американские исследователи пришли к выводу, что полчаса быстрой ходьбы три-пять раз в неделю способны заменить прием антидепрессантов.

Людмила Адашевская полагает, что мощный оздоровительный эффект ходьбы связан еще и с тем, что на стопе находится огромное количество нервных окончаний (рефлексогенных зон), связанных со всеми системами организма. Существует даже специальная обувь для массажа рефлексогенных зон во время ходьбы, но и простых кроссовок будет достаточно для получения хорошего результата.

Научиться ходить

Существует несколько видов ходьбы. Выбирать можно между спортивной, интенсивной ходьбой (той, что на Западе называют power walk), которую можно выполнять с утяжелением, и расслабляющей прогулкой. Спортивная ходьба — это олимпийский вид спорта. По уровню аэробной нагрузки она сравнима с бегом. Но отличие в том, что в спортивной ходьбе нет элемента «парения», одна из стоп всегда касается земли, что позволяет несколько снизить нагрузку на амортизирующую систему — позвоночник и суставы.

Интенсивная ходьба представляет собой вид аэробного упражнения — при ее выполнении резко увеличивается потребление кислорода. Это довольно быстрый вид ходьбы, который позволяет регулировать интенсивность нагрузки и избегать перенапряжения сердца и суставов. Одним из его основателей считается Стив Ривз, знаменитый голливудский актер и спортсмен.

Одной из причин, по которой Ривз решил ходить, была боль в коленных суставах от интенсивного бега. Он стал экспериментировать с ритмом дыхания и с добавлением веса, в результате появилась «прогулка» с утяжелителями на ногах или с гантелями. Его книга «Сила ходьбы» («Powerwalking», Bobbs-Merrill, 1982) пользуется популярностью.

Расслабляющая прогулка ориентирована скорее на снятие стресса, а не на нагрузку для мышц. Как ни парадоксально, именно этот вид ходьбы рекомендуют тем, кто одержим идеей снижения веса.

«Многие из пациентов, страдающих анорексией и булимией, склонны изнурять себя физическими упражнениями, — рассказывает Тереза Абегг-Климова, психолог из Клиники по расстройствам пищевого поведения (Дания). — Но в любой программе регулирования веса важно, чтобы она не перерастала в новую маниакальную идею, а стала образом жизни. Залог ее успеха — постепенность, а также получение удовольствия от занятий. Конечно, заниматься ходьбой можно по-разному, но у обычных прогулок есть огромный плюс — возможность снять стресс, особенно если гулять на природе».

Ходьба-медитация

Для того чтобы усилить антистрессовый эффект пешей прогулки, а также ощутить прилив энергии и сил, можно совместить ритмичное движение с медитацией. Ходьба — идеальная возможность заниматься дыхательными техниками, пранаямой. Гуручаран Сингх, психотерапевт, директор Института исследования кундалини (KRI, США), практикует «дыхательную прогулку» (breath walk): «В современном мире мало кто может найти время для двух часов занятий йогой. Прибегнув к эффекту «дыхательной прогулки», вы можете выйти из офиса всего на 10–15 минут и вернуться обратно, буквально возродившись».

Даже простое наблюдение за ритмичным дыханием во время ходьбы помогает отключиться от бесконечного бега мыслей по кругу, способствует естественному расслаблению и избавлению от стресса. Всего несколько минут концентрации на дыхании и движении вернут силы телу и ясность уму.

Ходьбу можно сочетать с прослушиванием любимой музыки. Музыка оказывает непосредственное влияние на эмоции, а следовательно, на настроение. Ее можно использовать и как стимул к активному движению, и как расслабляющую терапию. Уже существуют и аудиоруководства для пеших прогулок.

Тем, кому слишком сложно концентрироваться на дыхании, можно слушать аудиокнигу. Это тоже способ на время выключиться из повседневной суеты и «расслабить ум», то есть снять стресс. При этом прослушивание аудиокниги, конечно же, не дает такой возможности поддерживать непрерывный контакт с телом, как медитация.

УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ

Чтобы укрепить спину и избавиться от последствий долгого сидения в одной позе, при ходьбе стоит обратить внимание на несколько важных моментов.

- **Голова и плечи.** Чтобы избежать сутулости, чуть поднимите подбородок, фиксируя взгляд на уровне линии горизонта, — автоматически распрямляется спина. Плечи расслаблены и направлены назад и вниз.
- **Мышцы живота.** Чтобы поддерживать правильное положение корпуса, слегка подтяните живот по направлению внутрь и вверх.
- **Бедра.** Самая распространенная ошибка — стараться шагать как можно шире. Шаги должны быть естественными, не слишком длинными и не слишком короткими.
- **Руки.** Согнутые в локтях руки должны располагаться близко к ребрам, двигаться вперед-назад в одном ритме с шагом.
- **Стопы.** При каждом шаге мягко опускайте на землю сначала пятку и середину стопы, а затем «перекатывайте» вес тела к пальцам, чтобы оттолкнуться для следующего шага.

Двигаясь к лучшему

Любая физическая активность способствует гармонизации тела, ума и духа. Пройтись до магазина пешком или подняться по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом, сходить в соседний офис вместо общения по телефону или интернету — ходьба может придать жизни новое качество.

Прогулки с собакой, с семьей, в одиночестве или в наушниках — главное, получать удовольствие! — кажется, что все это звучит тривиально. Но именно подобные «шаги» могут привести нас к самым желанным результатам, в том числе и в глобальном масштабе. Потому что простая забота о собственном здоровье или желание снять стресс соприкасаются с социальными вопросами. Так, намерение реже пользоваться автомобилем — первый шаг в заботе об экологии, а также вклад в ликвидацию транспортных пробок. Зная это, гулять по улицам станет еще приятнее.

Чтобы совершить привычную прогулку, нужно будет лишний раз выбраться из дома, оторваться от телевизора и пропустить выпуск свежих теленовостей, в результате чего мы избегаем излишнего стресса. А значит, наша жизнь будет становиться только лучше — буквально с каждым шагом.

НАПОЛНИТЬ СЕБЯ ЭНЕРГИЕЙ

Это упражнение-медитацию предлагает Кали Рэй, основательница трай-йоги. Оно регулирует поток дыхания и движения тела, наполняя нас энергией. Во время прогулки выключите мобильный телефон, постарайтесь расслабить тело. Держите позвоночник прямым, чувствуя, как макушка головы тянется к небу, а энергия движения от ног через стопы течет в землю. Используйте полное дыхание, то есть следите за тем, чтобы полностью наполнять легкие — от уровня ключиц до брюшной полости. Упражнение выполняется на семь счетов.

- **Вариант 1.** Вдох на 7 ритмичных, ровных шагов. Выдох на 7 шагов.
- **Вариант 2.** Вдох на 7 ритмичных, ровных шагов. Задержка дыхания на 7 шагов. Выдох на 7 шагов. Задержка дыхания на следующие 7 шагов и т. д.

Об этом

- Михаил Ингерлейб «Путеводитель по дыхательным гимнастикам», АСТ: Астрель, 2006.

Читайте нас в Телеграме, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Как 20 минут ежедневной ходьбы изменят вашу жизнь
2. 5 шагов к счастливым отношениям

ТЕКСТ: Наталья Шувалова

ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ

Вам кажется, что вы не умеете строить отношения? Психолог объясняет, почему вы ошибаетесь

«Моя замкнутость испортила мне всю жизнь, у меня нет успехов ни в семье, ни в карьере»

Как воспитывать ребенка, чтобы он не захотел уйти из дома: 4 совета

Техника Эбру: снять стресс и создать картину, даже если вы впервые взяли в руки кисть

Как перестать постоянно думать о плохом: простой способ — 2 случая из практики психолога

«Муж перестал бить и оскорблять только тогда, когда я к нему остыла»

«Женатый друг вынуждает меня стать его девушкой»

Когда пора обратиться к сексологу: 3 повода — проверьте вашу пару

Спецпроекты

PSYCHOLOGIES ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку | Введите вашу эл. почту | ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies вы принимаете условия пользовательского соглашения

SHKULEV MEDIA HOLDING women's network

Woman.ru | wday.ru | mydecor | Starhit | Parents | marie claire | Psychologies | girl

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью "Шкулёв Медиа Холдинг"
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633
Copyright (c) ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.